

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

„Der Umgang mit Konflikten lässt sich lernen“

Konflikte austragen, Streit nicht aus dem Weg gehen, selbstbestimmt entscheiden. Nur wer es wagt, aus der Reihe zu tanzen, anderer Meinung zu sein, eigene Überzeugungen und Bedürfnisse zu verteidigen, entwickelt sich weiter. Ein Gespräch mit dem Psychologen Louis Schützenhöfer

VON BIRGIT WEIDT

 01. AUG 2016

Herr Schützenhöfer, was verstehen Sie unter Harmonie?

Es ist dieser angenehme Zustand von Ruhe, Ausgeglichenheit und Balance, dieses gefühlte Einssein mit sich und der Welt. Dabei unterscheide ich zwischen innerer und äußerer Harmonie. Bei der inneren Harmonie stellt sich ein Gefühl von Entspannung, Leichtigkeit und Unbeschwertheit ein. Wir sind mit uns im Reinen und zufrieden mit dem, was jetzt gerade ist und auch wie wir denken und fühlen. Kein Grübeln, kein Hadern, kein Sich-selbst-Infragestellen.

Und die äußere Harmonie?

Die spüren wir, wenn wir im Einklang mit der Umgebung, insbesondere dem sozialen Umfeld sind und uns mit unseren Einstellungen und Werten angenommen und bestätigt fühlen. Das tut der Seele gut und ist effizient

und energiesparend. Auf diese Weise müssen wir nicht permanent...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
